**تغییرات چشم و بینایی در سالمندی**

تغییرات بینایی در سالمندان

**با افزایش سن تغییرات مختلفی در اجزای چشم ایجاد میشود که دید سالمند را تحت تاثیر قرار می دهد. مهمترین تغییرات بینایی که در اثر افزایش سن رخ میدهد، عبارتند از :**

* **افزایش حساسیت به نور**

**نیاز به روشنایی بیشتر**

* **زمان بیشتر برای عادت به روشنایی و تاریکی**
* **کاهش حساسیت به تضاد نور**
* **کاهش توانایی تشخیص فاصله ها**
* **کاهش سرعت متمرکز کردن نور حاصل از اجسام**
* **کاهش توانایی تشخیص رنگ ها**
* **کاهش میدان بینایی**
* **کاهش سرعت حرکات چشم**



**خشکی چشم**

**خشکی چشم، یک شکایت شایع در سالمندان است که باعث احساس عدم راحتی در چشم می شود. این مشکل زمانی رخ میدهد که لایه اشکی جلوی چشم، دچار مشکلاتی در حجم یا عملکرد شود. این حالت میتواند باعث ایجاد بیماریهایی در سطح چشم گردد .**

**سه شرط مهم برای پخش شدن خوب اشک روی سطح چشم وجود دارد:**

* **وا کنش طبیعی پلک زدن**
* **وجود تماس بین سطح خارجی چشم**
* **پلک ها و قرنیه سالم**
* چهار علت اصلی خشکی چشم عبارتند از:
* **بی ثباتی اشک**
* **غلظت بالای اشک**
* **التهاب سطح چشم**
* **آسیبهای وارده به سطح چشم**

**علاوه بر موارد فوق، تماشای زیاد تلویزیون و چشم دوختن به نمایشگر کامپیوتر و نیز مطالعه زیاد که ناخودآ گاه باعث فراموشی و کاهش موارد پلک زدن میشوند، عوارض جانبی برخی داروها (مانند داروهای ادرارآور و آنتی هیستامین ها) نیزمیتواند باعث خشکی چشم شود.**

**به طور کلی خشکی چشم یکی از تغییرات طبیعی چشم است که با افزایش سن رخ میدهد. این مشکل با رعایت موارد زیر قابل پیشگیری و درمان است:**

* **رعایت رژیم غذایی سالم و سرشار از سبزیجات سبز و نارنجی**
* **در مواردی که خشکی چشم وجود دارد، با تمرین پلک زدن می توان آن را کنترل کرد. برای این کار در هر دقیقه حداقل 15 بار پلک بزنید تا به پلک زدن عادت کنید.**
* **نوشیدن آب فراوان در رفع خشکی چشم مفید است. بهتر است در صورت امکان رطوبت محیط را بالا نگه دارید.**
* **در صورتی که علائم بیش تر یا تحمل آن دشوارتر شد، مراجعه به چشم پزشک یا بینایی سنج برای معاینه دقیق ضرورت دارد**

منبع : کتاب توان بخشی سالمندان